

инструкции

Ввод менструальной чаши Me Luna®

Перед первым использованием простерилизуйте Me Luna® примерно 2 минуты в достаточном количестве кипящей воды. В дальнейшем обязательно стерилизуйте Me Luna® после окончания месячных, а также дополнительно незадолго до следующих месячных. Во время менструации достаточно после каждого опорожнения чаши протереть её туалетной бумагой, влажной гигиенической салфеткой или просто промыть её под струей воды, и Me Luna® снова готова к использованию. Соблюдайте правила гигиены, опорожняйте Вашу чашу только чистыми руками. Для введения во влагалище сложите Me Luna® наиболее удобным для Вас способом. Удерживая чашу в свёрнутом состоянии, введите её сложенной стороной во влагалище. Вы можете сделать это, например, сидя на унитазе, стоя или присев на корточки. Иногда облегчает введение позиция с разведенными в стороны ногами. Если все же у Вас возникли проблемы с введением чаши, Вам поможет гель-смазка на водной основе. Вы быстро определите опытным путем оптимальное для Вас расположение Me Luna® во влагалище.

Некоторые женщины предпочитают располагать чашу глубоко, непосредственно перед шейкой матки, другим достаточно расположить её неглубоко от входа во влагалище. Старайтесь не располагать Me Luna® слишком близко ко входу во влагалище, так как при этом в положении сидя могут возникать неприятные ощущения.

Чтобы избежать протекания, проконтролируйте после ввода во влагалище, полностью ли расправилась чаша и хорошо ли прилегает к стенкам влагалища. Вы можете проверить это, слегка вращая чашу вокруг оси или проведя пальцем по ее верхнему краю.

Менструальную чашу Me Luna® требуется опорожнять в среднем 3-4 раза в сутки.

Частота опорожнения зависит от интенсивности выделений, которая может изменяться в продолжение месячных, а также может отличаться у разных женщин. Поначалу мы рекомендуем опорожнять чашу с той же частотой, с которой Вы привыкли менять тампоны или прокладки. Так Вы лучше всего сможете оценить, насколько часто действительно нужно производить опорожнение.

Me Luna® может использоваться как днем, так и ночью, но не превышая предела пребывания во влагалище - 8 часов.

Во время отправления естественных нужд нет необходимости доставать Вашу Me Luna® из влагалища.

По причине сокращения влагалищной мускулатуры возможно некоторое смещение позиции чаши. Это не нарушит ни её функциональности, ни Вашего комфорта.

Для введения, правильного расположения и удаления менструальной чаши необходим небольшой навык. У некоторых женщин это получается сразу, некоторым требуется 2-3 цикла, чтобы приспособиться. В начале пользования чашей не всегда удается добиться 100-процентной герметичности.

Извлечение менструальной чаши Me Luna®

Хорошо вымойте руки перед извлечением Me Luna® из влагалища. Расслабьтесь и осторожно достаньте Me Luna® плавно надавливая на её основание, для того чтобы выпустить воздух. При легком нажатии или плавном вращении чаша легко отстанет от стенок влагалища. Будьте терпеливы, это требует некоторой практики. После удаления Me Luna® опорожните и почистите её любым из вышеописанных способов. Затем Вы можете снова использовать Me Luna® по назначению.

Не используйте Me Luna® во время послеродовых выделений из-за возможности заражения инфекциями.

Me Luna® не является противозачаточным средством и должна быть извлечена на время половой близости.

Me
Luna

менструальная чаша

из Германии

защищает естественную
влагалищную сред

экологична – помогает
сохранять окружающую среду

экономична –
экономит Ваши деньги



Как свернуть менструальную чашу?

Здесь вы видите самые распространенные способы сворачивания:

C-Fold

Punchdown-Fold

S-Fold



Что такое Me Luna® ?

- ✓ гигиеничная и экономная альтернатива тампонам и прокладкам
- ✓ невидимая защита каждый месяц
- ✓ никаких ограничений в повседневной жизни
- ✓ вместимость больше, чем у традиционных средств месячной гигиены
- ✓ разнообразии размеров и моделей
- ✓ изготовлено из высококачественного, не вызывающего аллергию, проверенного и допущенного медициной материала
- ✓ простота ухода и очистки
- ✓ возможность использования при первой менструации
- ✓ долговечность

Симптомы синдрома токсического шока: Менструальный синдром токсического шока – редкое, но серьезное и иногда смертельное заболевание, вызываемое производящими токсины штаммами бактерии staphylococcus aureus. Если у вас появятся симптомы СТС при использовании менструальной чаши Me Luna, удалите ее и немедленно обратитесь к врачу. Синдромы СТС часто имитируют грипп и включают: внезапную высокую температуру; рвота; диарею; головокружение; обмороки; сыпь, похожую на солнечный ожог, во время или в течение нескольких дней после месячных.



Важная информация по гигиене

Очистка вашей чаши Me Luna®

Во время менструации достаточно мыть чашу Me Luna® водой с мылом. Мойте менструальную чашу не менее одной минуты. После использования мыла или моющего средства обязательно хорошо промойте чашу чистой проточной водой, чтобы удалить остатки мыла.

Рекомендации по очистке: Чтобы вымыть воздушные отверстия менструальной чаши Me Luna®, воспользуйтесь маленькой щеточкой (щеткой для межзубных промежутков). Периодически кипятите Me Luna® с добавлением уксуса или соли. Это позволит избежать отложений и изменения цвета.

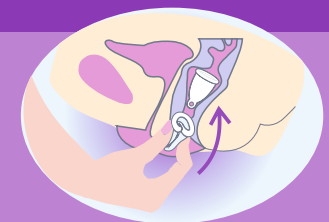
Указания по уходу: Для хранения Me Luna® отлично подходит мешочек, поставляемый в комплекте. При хранении следует обеспечить достаточный приток воздуха. Чистый мешочек из ткани без ворса гарантирует оптимальную защиту и вентиляцию.

Дезинфекция Me Luna®

Перед первым использованием Me Luna® и после каждой менструации следует продезинфицировать чашу путем кипячения. Для этого положите чашу Me Luna® на 3 минуты в емкость с кипящей водой (100°C).

ВНИМАНИЕ: Во избежание расплавления Me Luna® следите за тем, чтобы на дне емкости всегда была вода! При кипячении не оставляйте емкость без присмотра. В целях безопасности используйте кухонный таймер.

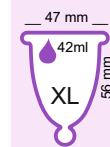
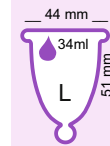
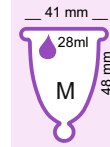
Me Luna



Normal



Shorty



менструальная чаша

Менструальная чаша Me Luna® вводится во влагалище во время менструации для удержания менструальных выделений.

Материал:

Me Luna® изготавливается из высококачественного полимерного материала (TPE), разрешенного для медицинского применения

Комплект:

- 1 менструальная чаша Me Luna®
- 1 мешочек из микрофибры для хранения
- 1 руководство по эксплуатации

Производитель:

Me Luna GmbH
Brand 57 - 91729 Haundorf - Germany
www.me-luna.eu